

2026年 5月25日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【玄米ごはん】</b>				①米と玄米を研ぎ浸漬した後、炊飯
米		62.67 g		する
ロウカット玄米		5.70 g		
水		0.00 g		
<b>【魚の南部焼き】</b>				
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①魚を調味料につけこみ、鉄板に並
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	べ、胡麻をふり焼く
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
★しょうゆ		2.37 g	下味	
酒		0.57 g	下味	
しょうが		0.46 g	おろす	
本みりん		0.57 g	下味	
★白いりごま		2.85 g		
米サラダ油		0.47 g		
<b>【小松菜のおかかあえ】</b>				①もやしを水から茹で、にんじん、
もやし		22.79 g		小松菜を加え茹でる
にんじん		3.68 g	せん切り	②温度を確認し火を止め、湯を切
こまつな		9.69 g	3cmカット	り、醤油と粉かつおを加え混ぜる
★しょうゆ		1.52 g		
粉かつお		0.28 g	から炒り	
<b>【おじゃがもち味噌汁】</b>				
米サラダ油		0.57 g		①煮干しでだしをとる
ごぼう		5.13 g	小口	②こんにゃくは、下茹でする
豚モモコマ		11.39 g		③油を熱し、ごぼうから順に材料を
酒		0.47 g		入れ、こんにゃくまで炒め、だし汁
にんじん		9.21 g	いちょう	を加え大根、おじゃがもちを入れる
黒こんにゃく		3.80 g	横二スライス	④③にだしで溶いたみそを加え、
水		91.16 g	出し汁	油揚げとねぎを入れしあげる
煮干し（だし）		1.90 g	出し汁	
だいこん		18.80 g	厚いちょう	
★おじゃがもち		28.49 g		
赤みそ		3.51 g		
白みそ		3.51 g		
油揚げ		8.55 g	横一1cm幅	
葉ねぎ		3.57 g	2cmカット	